

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	メインスタジオ	グリーンスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ	
	テニスコート アナザーエリア カルチャースタジオ	トレーニングスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ	メインスタジオ	グリーンスタジオ	
	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	
11:00	NEW 11:00-11:30 健康体操 池田		11:00-11:55 朝ヨガ 岸本	10:40-10:55 からだほぐし 岸本		10:50-11:20 健活 ウォーキング 岸本		11:00-11:30 ジム トレーニング 石末		10:45-10:50 ラジオ体操 石末		11:00-11:50 テニス 初心 森下		11:00-11:30 キック ボクシング 基礎 田中雄基	
12:00	11:40-12:10 サーキット トレーニング 池田				11:30-12:00 ストレッチ ポール スタッフ NEW										9:30-13:00 忍者ナイン キッズ スクール
	12:15-12:30 柔軟体操 池田														
13:00															
14:00		14:00-15:00 キック ボクシング 初中级 田中満 BFA限定	14:00-15:00 健康体操 & ストレッチ ポール 池田												
15:00	15:10-16:00 キックボクシング 初中级 田中満														
16:00															
18:00															
19:00															
19:00	19:00-19:50 キック ボクシング 初級 田中雄基	18:00-19:50 ボクシング 初心者~実戦 久保田	19:00-19:55 パワーヨガ 岸本	18:40-19:20 キックボクシング フォームチェック 田中満		18:00-18:30 体幹 トレーニング & 柔軟 池田		18:00-19:50 ボクシング 初心者~実戦 久保田		18:45-19:35 有酸素DE 脂肪燃焼 松井		18:00-19:50 ボクシング 初心者~実戦 久保田			
20:00	20:00-20:20 脂肪燃焼 サーキット 森下														
21:00	20:30-21:00 テニス 初心 森下														
22:00															

2F営業時間  
月-金曜日  
10:00~23:45  
土曜日  
10:00~21:00  
日曜日  
10:00~18:00

- メインスタジオ
- トレーニングスタジオ
- グリーンスタジオ
- アナザーエリア
- カルチャースタジオ
- テニスコート



※レッスンの変更・休講はLINEにてお伝えします

